

Техника безопасности и форма одежды на уроках лыжной подготовки в школе

Рекомендованные нормы СанПиН по проведению лыжной подготовки.

Климатическая зона	Возраст учащихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе.			
		Без ветра	При скорости ветра до 5 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с
Средняя полоса РФ	до 12 лет	-9 С	-6 С	-3 С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	-12 С	-8 С	-5 С	

ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Одежда и обувь. Одежда и обувь занимающихся должна соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и непромокаемыми. Необходимы легкая непродуваемая куртка, теплые непромокаемые спортивные штаны, теплое нижнее белье, лыжная спортивная шапочка, варежки или специальные перчатки, теплые шерстяные носки. Одежда должна быть легкой, теплой и не стесняющей движений.

Лыжи, крепления и палки. Длина лыж должна соответствовать росту ученика (до вытянутой руки или чуть короче). Лыжные палки должны соответствовать росту и доходить до уровня плеча.

Правила переноски лыжного инвентаря:

- лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз);
- лыжи для хранения должны быть скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны.

Правила для освобожденных учащихся:

- освобожденные ученики во время урока находятся на улице вместе со своим классом;
- одежда освобожденных учеников должна быть теплой и непродуваемой, в соответствии с температурным режимом.

Урок физкультуры после каникул

-2 урока лыжной подготовки
(учитывая температурный режим);

-1 урок подвижные игры в зале
(будет сообщено дополнительно
классным руководителям и детям).

Дети, приходя в школу, приносят скреплённый и
подписанный лыжный инвентарь.

**Оставляют его в школьном дворе
в отведенном месте**

(будет сообщено дополнительно
классным руководителям и детям).

**После учебного дня дети забирают лыжный
инвентарь домой.**

Первые две недели
(до распоряжения учителя физкультуры)
лыжные палки дети на урок не приносят.

**Освобождённые от занятий на уроке физкультуры
на улице**

**по показанию врача*

**по заявлению от родителей*

*на первый урок могут не приходить,
с последнего урока забирают родители.*

В школе есть возможность выдавать
детям лыжи и палки на урок.
Желательно приобретите ботинки -
на любое крепление



дома тренироваться:

***завязывать шнурки на лыжных
ботинках;**

***вставлять ботинки в крепления
ЛЫЖ.**

Рекомендуемый инвентарь для урока

Неправильное
скрепление
лыж
для
переноски



Липучки
для скрепления
лыж

Ботинки и крепления



лыжные
палки



Вариант
как
подписать
лыжи

на любую ногу

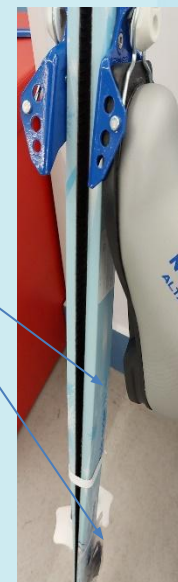


левая
нога

правая
нога



Прикрепить подпяточники
(продаются в комплекте)
под пятку ботинка на
лыжах



Рекомендуемая одежда для урока



потеет
голова

нежелательно

мёрзнут пальцы
рук



**удобно и
комфортно**



По возникающим вопросам звоните

Телефоны учителей физкультуры:

Михайлова Любовь Николаевна 89031683377

Нечаев Андрей Сергеевич 89066537134

Смирнов Николай Васильевич 89060990283

Валуева Анастасия Васильевна 89267262080

Четвернина Виктория Геннадиевна 89175488828



По возникающим вопросам звоните

Телефон учителя физкультуры
Четвернина Виктория Геннадиевна
89175488828